

## **Yoga-Urlaub in Südtirol - ein Naturjuwel der besonderen Art. Panoramablick & Bergluft laden zum Innehalten ein.**

**17.-20. Januar 2019**

**Yoga-Tage: Kraftvoll & bewusst ins Jahr 2019 starten**

In diesem 4-tägigen Yoga -Retreat widmen wir uns ganz dem Blick nach vorne und heißen das neue Jahr 2019 liebevoll und ganz bewusst willkommen.

Wir kümmern uns um folgende Fragen und spüren in uns hinein:

Wo soll meine Reise hingehen?

Spüre ich einen Wandel, der eingeleitet werden möchte?

Lebe ich ein erfülltes Da-Sein und wer bin ich wirklich?

Was macht für mich der Sinn des Lebens aus?

Gemeinsam und jede/r für sich erleben wir uns selbst und die Natur mit neuen Augen. Wir schöpfen frische Energie, ob beim Wandern und Yoga praktizieren oder beim Austausch mit der Natur und Gleichgesinnten. Wir heben unser Bewusstsein an und dadurch unsere Schwingung. Somit starten wir beschwingt(er) und bewusst(er) in ein neues Jahr voller Möglichkeiten, Fülle und Liebe.

Die Yoga-Übungen sind für Einsteiger und Geübte geeignet. Es geht rein um die Erfahrung mit Dir selbst und der Natur- fernab von Leistungsdruck, Disziplin und Erfolg. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, nur Offenheit für ein persönliches Wachstum.

### **LEISTUNGEN:**

- 3 Übernachtungen inkl. 3/4 Verwöhn-Pension im Hotel Schönblick (<http://www.schoenblick.com/de/zimmer-preise/inklusiveleistungen.html>)
- Nutzung des neu gestalteten Wellness-Bereiches mit Panorama-Sauna
- 6 Yoga-Einheiten in der Gruppe (in der freien Natur & indoor)
- eine gemeinsame Wanderung zur hoteleigenen Almhütte
- Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditation
- Yoga-Philosophie, die uns im Alltag unterstützen kann
- schamanische Rituale, um bewusst in das neue Jahr zu starten
- familiäre Atmosphäre
- gemeinsame Mahlzeiten, wer mag

### **SPECIAL:**

- Yoga auf den neu gestalteten Plattformen mit Panorama-Blick!
- Verlängerung der Yoga-Tage individuell möglich (davor oder danach)

### **ZUSÄTZLICHES ANGEBOT am Verlängerungstag:**

Personal Yoga oder Spirituelles Coaching gegen Aufpreis möglich

## **Buchung und Anmeldung:**

*info@schoenblick.com oder Telefon +39-0472-454141 (Italien)*

Preis pro Person im Doppelzimmer, je nach gewünschter Zimmerkategorie

**ab 480,- €** (im Veilchenzimmer)

inklusive Übernachtung und 3/4-Pension & Yoga-Seminar-Paket

Seminarleitung: Nadja Schäfholz-Wetter aka Frau Shanti  
[www.frau-shanti.de](http://www.frau-shanti.de)